



我們這一家 九月刊

學校重要活動

精彩活動

下期預告

幹部訓練



教育部新生閱讀推廣



農業職群敬師活動



八九年級拔河預賽 聽見愛的聲音校園宣導 健康檢查學生說明會



●七年級

- 10/2 第 4 節拔河複賽
- 10/9 第 1-3 節健檢理學檢查
- 10/9 第 4 節大檔案/小手冊建置專題
- 10/16 第 5-6 節生涯、生命教育宣導
- 10/17 早自修生活適應測驗施測
- 10/23 第 3-4 節新式健康操比賽
- 10/30 7:30~ 抽血檢查
- 第 3-4 節性別平等教育宣導

●八年級

- 10/2 第 3 節拔河複賽
- 10/9 第 3 節家庭、自殺防治教育宣導
- 10/16 第 5-6 節生涯、生命教育宣導

●九年級

- 10/2 第 3 節拔河複賽
- 10/28-10/29 拍攝大團拍及寫真

榮譽榜

賀 108 年屏東縣政府體育有功人員表揚，體育行政獎：戴義泉組長

賀 108 年菊島盃
▽全壘打 902 陳翰 902 李彥廷 904 林俊吉

賀 108 年屏東縣語文競賽成績

- ▽學生組：英語演說 807 麥淋登同學第一名(前進全國賽)
- 國語演說 807 張睿芸同學第一名(前進全國賽)
- ▽教師組：閩語朗讀 陳守浩老師第二名
- ★感謝方惠權組長、施麗珠老師及淋登家長辛苦指導

賀 108 年屏東縣主委盃跆拳道錦標賽

- ▽對練 43 公斤級第 1 名 807 侯佳好
- ▽對練 49 公斤級第 2 名 908 曾子芮
- ▽對練 45 公斤級第 3 名 908 蔣秉峰
- ▽對練 63 公斤級第 3 名 807 湯宸毅

賀 2019 年冠武盃全國品勢暨競技跆拳道錦標賽

- ▽對練 37-40 公斤級第 2 名 708 蔡承恩
- ▽對練 40-43 公斤級第 3 名 701 曾天使
- ▽對練 43-46 公斤級第 1 名 706 曾郁慈
- ▽對練 43-46 公斤級第 2 名 708 林千恩
- ▽品勢團體國中女子組第 1 名
- ▽品勢團體國中男子組第 1 名
- ▽品勢雙人組第 1 名 807 侯佳好 908 蔣秉峰
- ▽品勢雙人組第 3 名 807 施孟寰 908 蔡毅騰
- ▽品勢個人第 1 名 707 劉靜慈 807 施孟寰 807 湯宸毅 908 蔡毅騰
- ▽品勢個人第 2 名 807 侯佳好 908 蔣秉峰
- ▽品勢個人第 3 名 807 周柏豪 908 邱政翰

賀 第 23 屆全國青少年跆拳道錦標賽

- ▽對練 46 公斤級第 7 名 908 曾子芮

賀 屏東縣 108 年第 26 屆全國少年跆拳道錦標賽

- ▽銅牌：807 侯佳好



未成年 主張

情緒人人都有，但不是人人都懂！我們有時會想：時間過了就好，不太清楚自己怎麼了，也不太關注當時的自己有哪些情緒，變得越來越不了解自己。所以，讓我們一起來思考：有哪些人事物會引起情緒波動？情緒又是透過哪些方式來呈現？面對

情緒如何應對？

- ☆生氣，原因可能是弟妹講不聽。7-1 邱于禾
 - ☆有人惹我生氣的時候，我會因為生氣變得很喘，所以我會呼氣吐氣慢慢放鬆。7-2 黃健豪
 - ☆爸爸不讓我跟同學出去玩，我會一直生悶氣，家人說話我都不理不睬。7-3 許一璿
 - ☆家人不讓我玩手機的時候，我會生氣，想要自己一個人靜一靜。7-4 郭庭華
 - ☆跟妹妹吵架的時候會很生氣，冷靜一下子就不會了。7-5 沈沛儀
 - ☆成績考不好的時候，我會很悶，因為這件事情對我來說很重要，這時我會聽音樂，讓自己安安靜靜地躺在床上，心情就會變好。7-6 黃奎菖
 - ☆如果別人亂拿我的東西，我會很生氣，皺起眉頭不理別人。7-7 洪家矜
 - ☆能和家人一起出去玩，享受這個美好的世界，我會覺得很開心。7-8 謝沛儒
 - ☆悲傷的時候，我會沉默，然後去睡覺。8-1 徐允中
 - ☆我國小三年級被很多人霸凌的時候，讓我非常生氣，很想要還手。8-2 康運展
 - ☆生氣的當下，我會去做自己想做的事，生氣之後我就會忘掉它，因為沒有必要記。8-3 蘇于豪
 - ☆內心覺得很空虛，喉嚨很痛，聽到有人在叫，原來叫的人是我，所以我覺得我應該是生氣了。8-4 陳薈晴
 - ☆我能辨識生氣是因為我會雙手握拳，面色難看，朋友或同學叫我，我都不會理會他。8-5 陳威成
 - ☆同學拿筆戳我，我制止他，他還是沒停手，我會很生氣，有想還手的念頭。8-6 張智翔
 - ☆同學因為我在八年七班，就說我是白癡，很想打他。8-7 胡為傑
 - ☆起床氣或被補習班老師針對等等很煩的事一直掛在心上，我會找人談心。9-1 陳柏瑜
 - ☆考試考不好被家人罵的時候會覺得很難過，心裡悶悶的。9-2 侯孟偉
 - ☆生氣難過的時候趴在桌上，心裡很煩，想一大堆負面的事情。9-3 鄭廷藜
 - ☆感覺很悶很煩悲傷的時候，我會跟朋友聊天談心、聽音樂、看小說、思考別的事。9-4 陳聿宸
 - ☆如果煩惱的事一直掛在心裡，我會休息，去想別的事。9-5 黃允呈
 - ☆生氣的時候，會很悶，不想講話。我會去找朋友聊天。9-6 游士政
 - ☆沒有意識的把別人打到受傷的時候，會覺得很悶。9-7 吳宣彤
 - ☆當我生氣時，我會變得很安靜。9-8 蔡毅騰
 - ☆月刊內容怎麼寫都寫不出來的時候，我覺得很煩。9-9 潘志文
- ◎有情緒的時候，不用凡事往好處想、假裝負面情緒沒有存在過、不去否定曾經發生過的一些不好的事情。

關照情緒本身最直接的方式就是去留意自己身體各個部位的變化：

哪一個部位特別緊繃？

哪一個部位覺得抽蓄或無力？

感受到這些身體的感受，不要批評和自責。

透過深呼吸（吸氣四秒、吐氣八秒），試著與這些感受在一起，並且放鬆。

這麼做，雖然無法根除壓力來源，但可以讓你學會一件很重要的事情：「你是有能力辨識情緒並且跟它相處的，而且，你還有能力透過簡單的練習度過以往讓你很不舒服的情緒。」

家長會

108 家長委員會名單

會長：許淳蓉

副會長：林仁傑、陳秋豪、謝水樹、曹昱霖

常委：鐘長安、林進明、曾傳益、張振展、劉文正、蕭凱仁、林美君、鄭至延、李政洲、許忠隆、郭心田

委員：李文章、朱國彰、吳文甫、陳世吉、許清風、陳旭戎、林函諭、李育霖、李聰明、麥里僑、張文石、賴怡吟、曹宏益、蘇坤成、林富源、葉明宗、林江龍、王招文、翁梨珍

幹事：楊舜傑、洪蒼霞

